一 生 涯 動 け る 身 体 へ

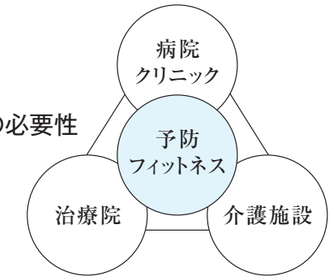
予防フィットネス®

事業説明会のご案内

～保険と自費の共存、治療から予防へ～

【当日の流れ】

10:00～10:50　ホグレルスペース12年の運営内容
2025年問題「超・高齢社会」における
予防フィットネスの社会的意義と動作改善の必要性
～ 休 憩 ～
11:00～11:45　利用者へ実践している取り組み・運用例
11:45～12:00　質疑応答



［講 師］ ホグレル株式会社 代表取締役　向川 是吉
ホグレルスペース 理学療法士・モーションセラピスト　萩 潤也

2020年1月19日(日)10:00～12:00

［場 所］ホグレルスペース神田 東京都千代田区内神田2-6-11 若松ビル3F

［対 象］医療・治療 従事者の方を対象

［受講費］無 料　［定 員］先着10名（定員になり次第受付締切）

【予防フィットネス 事業説明会のお申込み】

Tel.03-5970-7833（受付時間平日9時～18時）
info@hogrel.com（24時間受付可能）担当：Hogrel事業部

ホームページの
フォームからも
お申込み可能

［発行元］
ホグレル株式会社
〒174-0061東京都板橋区大原町36-18
Tel.03-5970-7833／Fax.03-5970-7878
www.hogrel.com

［写 真］鈴木 敬朗
［ 文 ］島野 南衣
［デザイン］福原 智也
［編 集］島野 南衣

2019.11.29

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®

日本橋 Tel.03-5645-7500
東京都中央区日本橋大伝馬町4-5 凰ビル4F
八丁堀 Tel.03-3537-0906
東京都中央区八丁堀4-5-12 21藤ビル3F
神　田 Tel.03-5289-8986
東京都千代田区内神田2-6-11 若松ビル3F
横浜阪東橋 Tel.045-777-0722
神奈川県横浜市南区白妙町1-3-5 プリベイル白妙1F
本　町 Tel.06-6223-5225
大阪市中央区瓦町4-7-6 船場竹伊ビル3F

ホグレルマシンは、
ホグレルスペース各店、
または、ホグレル本社
ショールームにて
体験・見学ができます。
事前連絡(03-5970-7833)のうえ
お気軽にお越しください。

vol.34
2019.11.29

それ行け！

ホグレルスタイル

誰でも、楽しく、いつまでも動ける身体づくりを。

セルフコンディショニング
ホグレルスペース® 横浜阪東橋

はら接骨院 代表　原 一弘 先生
ホグレルスペース横浜阪東橋店 施設長　小田島 春星 トレーナー

誰でも楽しく
いつまでも動ける身体づくりを。

2019年 4月 横浜阪東橋店OPEN!

保険診療だけでは厳しくなってきている昨今、
患者様に自費で運動を促す治療院が増加しています。
2019年4月、はら接骨院様（神奈川県横浜市）は、
「誰でも楽しくいつまでも動ける身体づくりを」という想いのもと、
弊社直営予防フィットネスジムホグレルスペースに共感いただき
パートナー店となる「ホグレルスペース横浜阪東橋店」を
オープンされました。代表の原一弘先生（以下：原）と
施設長の小田島春星トレーナー（以下：小田島）にお話しを伺いました。

はら接骨院
ホグレルスペース
横浜阪東橋
代表 原 一弘 先生

ホグレルスペース
横浜阪東橋
施設長
小田島 春星 トレーナー

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®

誰でも手軽に通える施設を
～ホグレルスペースとの出会い～

【原】

接骨院を始めて8年。患者さんと接する中で、接骨院ではマイナスの状態をゼロにすることはできますが、その先がないと感じていました。ストレッチなどをお伝えしても、自宅で続けるのはなかなか大変だと思います。また接骨院数の増加とともに医療保険制度も厳しくなる中で、ここ数年で自費診療を取り入れる施設も多くなっています。ですがみんなが自費に移行して同じことをするのでは、また同じことが起こると思っています。これらの現状を背景に、本当に世の中に必要とされることは何かと考え始めました。

運動が大切なことは分かっていても、苦手、面倒、何をしていいかわからないという人は多く、いきなりスポーツジムに行くというのもハードルが高いと思う人は、たくさんいると思います。そういった人たちが、気軽に通える施設がもっと普及したらいいのではないかと考えていたところ、着替えず・手ぶらでできるホグレルスペースに出会いました。

ホグレルスペースの長所

手軽さ ＝ 継続しやすい

1. 面倒な**着替え**が**不要**
2. **運動**が**苦手**の**方**でも気軽にできる
3. 仕事の合間の**15分**でできる
4. **つらくない**、気持ちの良い運動
5. **生活習慣**になりやすい

サービス
3つの特長

1
理学療法士
柔道整復師など
専門家による
身体評価

2
日常生活動作
姿勢の改善
怪我をしない
動作の習得

3
医療実績のある
コンディショニングマシン
「ホグレル」を
活用したプログラム

ホグレルコンディショニングの流れ

ヒアリング	静的評価	動的評価	自分自身の身体を理解	動作改善のメニュー提案	セルフコンディショニング
・状況確認 ・目標設定	・肘合わせ（上肢 外旋） ・背面合掌（上肢 内旋） ・前屈（下肢 屈曲伸展） ・長座開脚（下肢 外旋）	・腕回し（肩甲骨面） ・腰落とし（重心位置） ・回転軸（軸足バランス）	・可動域 ・代償動作 ・バランス	・基本メニュー ・個別メニュー ・実動作メニュー	・メニューに沿って 自分で身体の調整

評価（4つの静的評価）

まず現状の身体の評価をして仮説を立てること。マシンを使う前に条件を整えることを大切にしています。
4つの姿勢を基準に身体の状態（硬い・動きにくい部位）を判断しています。

①肘合わせ

②背面合掌

③前　屈

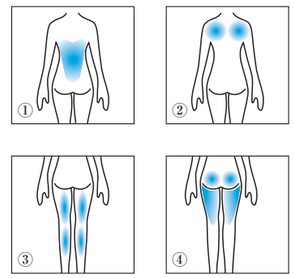
④長座開脚

①肘合わせ ― 主に広背筋の柔軟性を評価
▶肘合わせの動作改善に取り組むと「肩周囲の不調」の予防が期待できます。

②背面合掌 ― 肩の複合的な動作（肩関節回旋、肩甲骨の可動性など）を評価
▶背面合掌の動作改善に取り組むと「猫背などの姿勢の悪さ」の予防が期待できます。

③前　屈 ― ハムストリングス、下腿三頭筋の柔軟性を評価
▶前屈の動作改善に取り組むと「腰痛や膝痛」の予防が期待できます。

④長座開脚 ― 股関節の複合的な可動性、柔軟性を評価
▶長座開脚の動作改善に取り組むと、「身体全体の重だるさ」の予防が期待できます。



医療従事者・接骨院向け

一生涯動ける身体へ

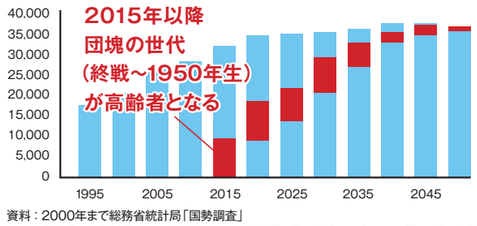
予防フィットネス®
事業説明会

～保険と自費の共存、治療から予防へ～

2025年
を間近に控えて。

「2025年問題」とは、団塊の世代が2025年頃までに後期高齢者（75歳以上）に達する事により、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題です。下のグラフは、平成27年（2015年）に「団塊世代」が前期高齢者（65～74歳）に到達し、10年後の平成37年（2025年）高齢者人口は、約3,500万人（人口比約30%）に達すると推計されています。（平成18年厚生労働省・委員会報告書より抜粋）

高齢者人口（千人）　　図　高齢者人口の推移



資料：2000年まで総務省統計局「国勢調査」
2005年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成14年1月推計）

2025年以降、団塊の世代が75歳以上に達することで考えられることは…

- ☑ 医療・介護保険の圧迫
- ☑ リハビリ難民の増大
- ☑ 地域包括ケアへの推奨
- ☑ 自助・互助・共助・公助の考え

自分の身体は
自分でケアする時代に

イメージできた
～事業説明会への参加～

【原】
ホグレルを初めて体験したときに、これなら誰でもできると思いました。当時はホグレルの使い方を知らずに何となく使ってみましたが、楽に感じたことを覚えています。運動施設をつくりたいと思っていましたが、ジム経営のノウハウもなければ、トレーナー経験もないので、指導方法も分かりませんでした。それから、誰でもセルフケアで動けるようにというホグレル社の考えを聞いて、予防フィットネス事業説明会への参加を決めました。

事業説明会で、実際に接骨院のスタッフがホグレルを使ってみたところ、その場で身体が変化しました。変化に対してのしっかりとした理屈もあり、講演内では高齢者が実際にホグレルを使っている映像を見ることができたりと、イメージを膨らませることができました。

保険と自費の共存

■ ホグレルスペース 日本橋

予防フィットネス 会員様 月会費	＋	介護予防・日常生活支援 総合事業 要支援 利用者 介護保険適用

■ ホグレルスペース 横浜阪東橋

予防フィットネス 会員様 月会費	＋	はら接骨院 患者様 医療保険適用

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®

自分の身体に向き合うことができた
～3ヶ月研修～

【原】
　ホグレルスペース事業をやろうと決めて手続きを進める中で、ホグレル社より導入前研修の提案がありました。ホグレルのようなマシンを取り扱う上で、無知の状態で人に伝えることはできないと思っていたので、是非受けたいと開業までの3ヶ月間、研修を受けることにしました。

【小田島】
　研修を受ける中で、ただマシンを使うだけでは勿体ないということを改めて感じました。筋肥大が目的のトレーニングでは、マシンを動かして筋肉に効いている感じがするかどうかという判断が一般的だと思います。ホグレルの研修では、毎回筋肉に効いているか、正しく動けているかということよりも、自分の感覚ベースでどう感じるかということを聞かれるため、自分の身体にしっかりと向き合うことができました。マシンの正しい使い方を知ることも必要ですが、使い方以外で大切な考え方などまで学ぶことができました。研修3ヶ月間の経験は大きかったと思っています。

経験があるから伝えられる
～変化・効果～

【原】
　「肩こり・腰痛が楽になった」「坐骨神経痛による脚の痺れがとれた」などホグレルの効果はすごく出ています。変形性膝関節症によって膝の痛みが強く、気持ちも落ち込みがちだった患者さんが、現在は痛みなく歩けるようになっています。元々運動嫌いの方でしたが、バス旅行に行きたいという目標もできて、来館したら1時間以上トレーニングされていきます。
　利用者さんには、どのくらい通えばいいかと聞かれることが多いです。週2回でも3回でも通えた方が変化はあるとお伝えしています。私自身、週1回1ヶ月間研修を受けただけでも身体は柔らかくなりました。3ヶ月の研修の間ホグレルを使い続ける中で身体が変化していく感覚など、自らが経験したことによってお伝えできることがたくさんあります。
　現在も絶えず使い続けて日々学びながら、こう使ったらさらにこうなるのではないかなど、自分の感覚やイメージがある状態で利用者さんとお話しすることができています。

直営店3ヶ月研修

ホグレルスペースを運用することを目標に
理学療法士の資格を持つ弊社のモーションセラピストが
ホグレルスペース直営店で実地研修を行います。

[場所] ホグレルスペース神田
[研修] 1日1.5時間 ×12回（3ヶ月）
[対象] 研修プログラム修了者
[研修のゴール設定]
1.「セルフコンディショニング（自分の身体は自分で整える）」を伝えられる・体現できる
2.「自立」の意味・意図が理解でき伝えることができる
3. 評価写真・動きの手本が自分自身で提示できる

第1回
① 概要・ホグレルスペースでの取り組み
② ホグレルマシンの特性・効果・使用法
③ 自分で知る・感じる過程を経験する
静的評価 → トレーニング

第2回
① トレーニング時間 →
② 感覚の言語化 →
初めてホグレルを使った時の感覚や感じたことと継続して使っていく中での感覚の変化やその違いを言葉にしていく

第3回
→
→
良い悪いも含めて継続していくと初めに感じていたことをどのように感じるようになるのか
また、なぜそう感じたのか
変化した要因は何が考えられるか

第4回
① 再評価（自身の変化等を言語化）
② トレーニング再設定
静的評価 → トレーニング

第5回
① トレーニング継続
② 会員様への現状対応方法（意識していること）
本人の感覚を大切にする
見た目や形にこだわりすぎない

第6回
① 動的評価の導入・実践 →
「腕回し」
マシンを使用していくうちに力を抜いて動作する感覚が得られる事で疲労感や持続力がどう変わるか

第7回
→
「腰落とし」
腕回しと同じような形式で行う
適正に行えていれば歩行の感覚が変わるのでそこを基準とする

第8回
① 再評価（4つの静的評価クリア基準）
「肘合わせ」
「背面合掌」
「前屈」
「長座開脚」

第9回
① ホグレルマシンの可能性（評価基準になりえることなど）
マシンの軌道・重さは変化しないので動きの再現性が高い

第10回
→
そのため、セルフでも日々のコンディショニング評価が行いやすくなる → 基準になる

第11回
→
主観的に捉えづらい感覚を感じやすくなる
例えば左右差など

第12回
① まとめ
あくまでマシンは手段
目的を探っていくことを続けること（目的がない人も）
問診が大事であること
自分で使って、試して、感じて
患者さんに伝えてほしいこと

セルフケアへ繋げるために
～会員様への対応～

【原】

体験や入会に来て下さった方には、どうなりたいかということを聞くようにしています。またそうなった先で何がしたいのか、目的やゴールが見えるように話すことを心がけています。決められた通りに動くのは何も考えなくていいので楽ですが、それではただやっているだけになり、ゴールが見えづらくなってしまいます。自分の目的やゴールに向かって意識をしながら動けると運動の効果も変わってきます。

本当に困っている人たちに対して、一人一人の情報をしっかりと吸い上げて、その方に合っている提案をできるようにしたいというのが一番にあります。オーダーメイドが提供できて最初に伝えることができれば、本人の気づきも増えてだんだん手が離れるため、最終的にはセルフケアに繋がっていきます。

不安を抱えながら来る皆さんに、安心・信頼して通っていただけるよう聞かれたことに対して質問すること、質問に対しての説明を適当にしないことを大事にしています。謙虚であること、人の話を聞くこと、説明をすることはスタッフ全員で大切にしていることです。

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®

地域のハブという存在に
～理想の形～

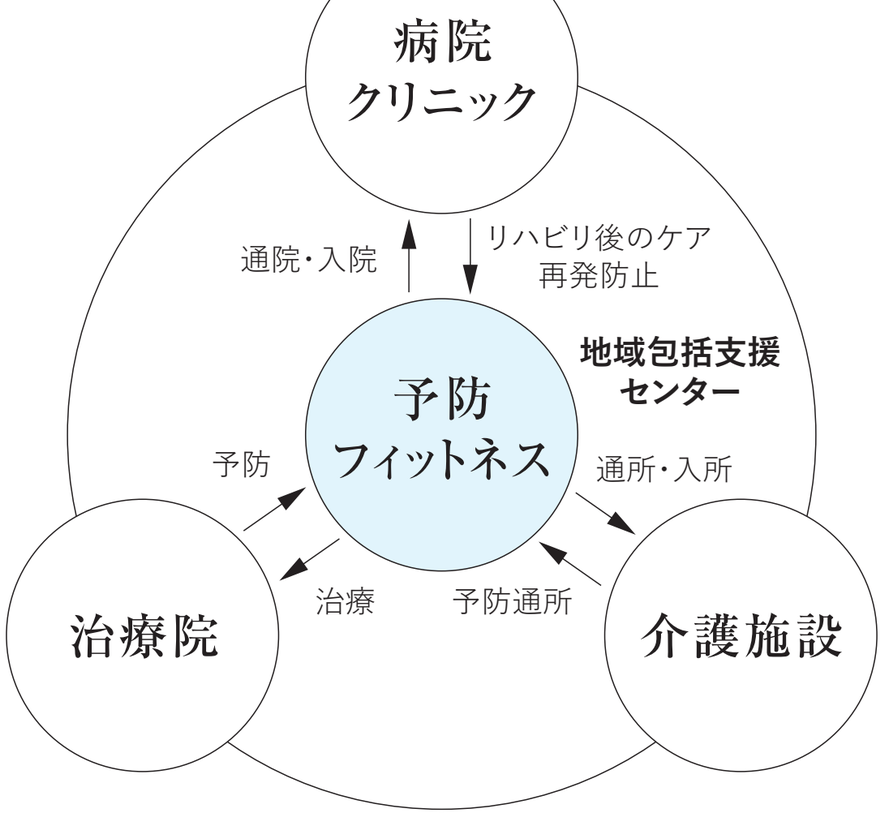
【原】

ホグレルの良いところは、誰でも気軽にできるというところです。元々運動しないという方も、ホグレルならできる、楽しいと言って続けてくれています。高齢者の利用実績もあることから、運動するハードルが低いところからスタートできるというのはとても大きいと思います。

今は高齢化社会で、長く働いていかないと厳しい時代になりました。だからこそ同じような想いを持った同志が集まり、救わなければいけない人たちが通いやすい、ホグレルスペースのような場所が増えたらと思います。

さらに、ホグレルスペースのような場所が地域のハブとなり、近隣の接骨院や病院、介護施設と連携して、お互いの強みを活かしながら患者さんを診ることができたら、最終的にみんな健康で元気に過ごすことができると思っています。そういった形を、まずここで作っていけたらと思っています。

地域包括ケアシステムにおける ホグレルスペースの位置づけ



ホグレルスペース横浜阪東橋
神奈川県横浜市南区白妙町1-3-5 プリベイル白妙1F
tel. 045-777-0722

ホームページ